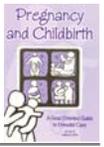


Incomodidades Comunes del Embarazo



Refiere a las páginas 87-94 en su guía [Pregnancy and Childbirth](#) para más información

Sintomas	Remedios
Nausea	Come galletas secas, tostadas, o cereal antes de levantarse de la cama, o cuando sea que comienza la nausea. Coma de 5 a 6 meriendas pequeñas todos los días para que su estomago no se vacíe. Evite comer grasas o comidas picantes. Soda de gengibre (ginger ale) le puede ayudar algo de su nausea. Evite olores fuertes de alimento hasta que la nausea pase.
Pechos (senos) sensitivos	Use un buen sosten. También puede usar su sosten mientras duerme.
Orinar frecuentemente	Trate de evitar líquidos antes de ir a la cama. Asegurase de tomar mucha agua siempre que pueda.
Fatiga	Ejercicios diarios le pueden ayudar a evitar fatigas acondicionando su cuerpo a mejorar la circulación. Haga planes de relajamiento acostándose por lo menos una vez al día hasta el final del embarazo. Es común sentirse fatigada al principio de su embarazo y en los últimos dos meses.
Estreñimiento	Coma frutas crudas, verduras, ciruelas, granos enteros o cereales. Beba por lo menos 2 litros de líquido al día. Caminando como ejercicio ayuda en evitar estreñimiento. Nunca aguante el impulso de evacuar.
Hemoroides	Evite el estreñimiento y diarrea. Tome varios períodos de descanso durante el día, elevando sus caderas. Siéntese en superficie firme. Practique ejercicios Kegel.
Dolor de espalda	Descanse durante el día con frecuencias, mantenga buena postura. No se pare en una sola posición o en el mismo sitio por mucho tiempo, cambie posiciones. Mientras está sentada, use un banquillo debajo de sus pies, manteniendo las rodillas más altas que las caderas. Use zapatos de tacones bajos.
Flujo vaginal (picazon, quemazon, y olor desagradable)	Lave con jabón sin perfume, evite rocios vaginales, polvos, y duchas. Use ropa interior de algodón. Evite medias pantis, fajas pantis, y ropa muy apretada. Si los síntomas persisten, comuníquese con su proveedor de cuidado.
Acidez	Evite alimentos picantes y alimentos altos en grasa. No se acueste después de haber comido. Coma porciones pequeñas de comidas, pero con frecuencia durante el día. Use "tums" o "mylanta" tal como dicen las instrucciones (Usar demás puede empeorar su acidez)
Venas varicosas	Evite cinturones apretados en la ropa. Descanse con frecuencia con sus piernas elevadas arriba de su corazón. Eleve sus piernas cada vez que se siente.
Corriente de dolor en pierna	Cambie posición
Calambres en parte baja de la pierna	Eleve piernas con frecuencia, use almohadilla caliente o envase (bolsa) de agua caliente para aliviar incomodidad.
No poder dormir	No coma inmediatamente antes de dormir. Tome un baño tibio antes de ir a dormir. Pongase cómoda con más almohadas.
Parto falso	Cambie su posición o actividad, tome mucha agua. Si las contracciones no paran y siguen más fuertes, llame al hospital o su enfermera partera
Sentir desmayos cuando está acostada de espalda	Acuéstece del lado izquierdo.
Manos y pies hinchados	Acuéstece en el lado izquierdo por 30 minutos, de 3 a 4 veces al día. Aumente el consumo de proteínas. Tome más líquidos.
Encía sangrienta	Use un cepillo de dientes suave. Consuma más alimentos que contienen la vitamina C.
Flujos de pechos (cenos)	Esto es normal. Use almohadillas lactantes
Aumento de saliva	Normal en el embarazo
Mareo	Cuando esté cambiando de posición muevase lentamente y evite crear cambios drásticos de la presión en sangre, especialmente si usted ha estado acostada. Coma comidas regulares y tome mucha agua. Informe cualquier mareo a su proveedor de cuidado.